

الصحة النفسية رؤيا دينية - خالد الجابر - حمد الحيدري

خالد بن حمد الجابر

نعم فالقرآن كلام الله. نعم رسائل من ربك وإذا كان كذلك فالمندب يعبدون الأصنام يذبحون لغير الله يسجدون الأصنام لكنه في في
الاحكام والتشريعات آآ جاءت بعض لأن العرب تقول هو حري - 00:00:01

بكذا. ارجو ان اكون اكثراهم تابعا يوم القيمة. اخرجه البخاري ومسلم. وما فيها من وما فيها من اه جبال لا نسقي حتى يصدر الرعاء
وابونا شيخ كبير. يعني السؤال في السيرة ان احدا منهم قام معارضا للنبي صلى الله عليه وسلم ولذلك رؤيا الهلال - 00:00:31
بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى الله وصحبه اجمعين حياكم الله جميعا بهذا الجامع المبارك وفي هذا المنشط
المبارك ان شاء الله النافع المفيد باذن الله تعالى - 00:01:01

عنوان المحاضرة او الندوة الصحة النفسية رؤية دينية الصحة النفسية رؤية دينية وتنظيمها الجمعية الخيرية لتعزيز الصحة حياتنا اه
جامع الراجحي والحقيقة ان يعني انا بتكلم باسم الجمعية نحن نشكر الحقيقة جامع الراجحي - 00:01:27
دكتور نبيل والزماء اه على استضافتهم لنشاط الجمعية في هذا الجامع وآآ يعني هذا فخر لنا كبير ان يقام هذا هذا المنشط بمثل هذا
الجامعة المبارك الذي كتب الله له - 00:01:51

طرح الله فيه البركة آآ اعرف فقط الشيخ الدكتور حمد الحيدري عضو هيئة التدريس في كلية الشريعة جامعة الامام محمد بن سعود
الاسلامية ونحن نشكره ايضا على قبوله اه المشاركة في الجانب الشرعي المختص بالمحاضرة - 00:02:06
انا اخوكم خالد بن حمد الجابر اه عضو هيئة التدريس في جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية كلية الطب واستشاري
طب الاسرة والعلاج النفسي سيكون حديثي اه في الجانب النفسي والدكتور حمد سيتكلم باذن الله في الجانب الشرعي - 00:02:31
ولان الوقت قصير جدا والمحاور تقربيا ستة محاور فتحن سنجعل لكل محور تقريبا عشر دقائق او اقل او اكثر وستتقاسمها يعني لا
يلزم بالتساوي لكن سنتقاسمها ان شاء الله. سأبدأ انا اولا تصوير المسألة من الجانب النفسي. ثم يعلق - 00:02:47
فيما يتعلق بالجانب الشرعي فنببدأ باذن الله تعالى اولا مقدمة اه تأصيلية فيما يتعلق بعلم النفس لماذا؟ لماذا نهتم نحن بدراسة الصحة
النفسية من وجهة نظر دينية وما المقصود بها؟ وما المبررات لذلك - 00:03:06

وساختصر جدا في الطرح اليوم سيكون مختصرنا جدا حقيقة اقرب الى رؤوس الاقلام. بسبب ان الوقت قصير علم النفس الغربي
خلال المئتي سنة الماضية آآ يعني قطع شوطا كبيرا آآ وانتج انتاجا عظيما جدا فيما يتعلق بدراسة النفس الانسانية - 00:03:29
ومحاولاتهم لفهم النفس الانسانية حسب اصول الثقافة الغربية وبذلوا جهدا اعتقد انه جهد تاريخي لم يسبق اليه اه في من جهة اه
كمية المنتج فانهم انجحوا اه في مئتي سنة فيما يتعلق بعلم النفس - 00:03:48

ما يعني بدون مبالغة مئات المجلدات آآ ولكن علم النفس الذي موجود حاليا هو يمثل الثقافة الثقافة الغربية وهي ثقافة لها اصولها
الوجودية والعقدية لها في اه تحصيل المعرفة لها اه قيمها الخاصة بها ولها ثقافتها الخاصة بها - 00:04:07
وعلم النفس علم حياتي يعني هو جزء من الحياة ولذلك خرج في نهاية علم النفس يمثل الرؤية العلمانية الليبرالية الغربية ونحن
بحاجة ماسة جدا الى ان يكون لنا آآ علم نفس خاص بربوتنا وثقافتنا والحقيقة ان علم النفس موجود يعني علم النفس الاسلامي
موجود اصلا وهذا ما نشير اليه ان شاء الله في - 00:04:30

ادناني هذا الطرح ان انا لن نبدأ من الصفر بل علم النفس اصلا والنتائج الالحادي في علم النفس موجود منذ القدم آآ هذا
باختصار آآ الصحة النفسية تعريفها لها تعريفات كثيرة جدا ايضا باختلاف المدارس النفسية لكن نحن سنعرفها تعريفا وصفيا هنا -

وهو ان وهو ان المقصود بالصحة النفسية حصول الانسان على حالة نفسية سوية او سليمة طيبة متوازنة ويعني هناك تفاصيل كثيرة جدا في في هذه المقدمة لكتبي خسرتها لاجل لاجل الوقت - 00:05:14

اـ المحاور الستة التي سنتكلم عنها وهي في نظرنا هي محور هي المتعلقة الصحة النفسية يعني كيف يشعر الانسان النفسية السوية كيف يشعر بالسعادة او مع ان السعادة كما سنذكر هي جزء من الصحة النفسية. كيف كيف تكون صحة الانسان النفسية مستقرة - 00:05:30

اـ هادئة او تفمره السكينة والطمأنينة والراحة وراحة البال. كيف يحصل الانسان هذا او هناك ستة محاور نرى انها مهمة جدا. المحور الاول وهو ان ان يحصل الانسان اليقين في او والايام في القضايا - 00:05:50

الوجودية العليا في قضايا العليا وآآ علم النفس المعاصر اهتم بالجزء السفلي من الانسان اهتم بالجزء الحيوي الدنوي من الانسان والقضايا العليا اغفلها عن عدم وليس عن جهل اغفلها عن عدم لانهم يرون ان القضايا العليا يسمونها الميتافيزيقا - 00:06:06
يعتقدون انها ليس لها علاقة بالعلم وليس مرتبطة به. لكن طبعا نحن نرى ان الانسان ان حياة الانسان في الارض مرتبطة بالله سبحانه وتعالى ومرتبطة بالدين. وان سعادة الانسان لا يمكن ابدا ان تكتمل بدون ان ان يكون لديه - 00:06:29

استقرار فيما يتعلق بالقضايا الوجودية العليا القضايا الوجودية العليا اختصارا يعني باختصار شديد جدا هي القضايا المتعلقة باليامان الانسان باصل هذا الوجود من انا من هذا الكون؟ من خلق الله؟ من من خلقنا؟ من خلق هذا الكون؟ لماذا خلق هذا الكون - 00:06:45
وطبعا الجواب واضح بحسب الشريعة بحمد الله عز وجل ان الله هو خالق هذا الكون وان هذا الكون مخلوق لحكمة وليس عبثا.

هذا هذا الايمان بهذه ضروري للحصول على طمأنينة الوجود الطمأنينة الوجودية ان صحت التسمية - 00:07:07

وللتخلص من القلق الذي يصاحب الناس قلق الشك والحيرة وقلق المعنى الاعلى للحياة من انا ولماذا وجدت وهذا موجود طبعا هذا يكثر او لدى لدى اـ الثقافات التي لا تعتنى بهذا الجانب. القضية الاخرى ايضا متعلقة بالله سبحانه وتعالى هل هناك - 00:07:24
الله اصلا او لا يوجد الله اذا وجد الله او اـ فما هو؟ ونحن طبعا في الشارع بحمد الله الجواب عندنا واضح هو ان الله سبحانه وتعالى موجود وهو هذا الكون سبحانه وتعالى. الايمان بهذا يولد الطمأنينة - 00:07:44

طمأنينة الالهية وطمأنينة الربوبية وطمأنينة التبعد آـ الاطمئنان الى وجود ذي قوة علوية سبحانه وتعالى آـ الشعور بالطمأنينة الى وجود آـ السند والمعين سبحانه وتعالى. القضية الثالثة هي القضية المتعلقة بالدين. هل هناك - 00:07:59
اصلا وهل يلزم وهل يلزم منا ان نتبعه؟ وهذه قضية شائكة جدا في في علم النفس الغربي وفي الثقافة في الثقافة النفسية الغربية. لكن جوابنا طبعا نحن الحمد لله واضح جدا ان الدين - 00:08:19

ضروري آـ الغرب يعني اختصارا الغرب كانت كانت علاقته بالدين علاقة عدائية. الان يعني بدأ يصحح قليلا فاصبحت العلاقة بالدين اختيارية يقولون ان الدين اختياري من اراده يأخذه لكن نحن نرى ان الدين ضروري وليس وليس امرا وليس اختياريا هذا الايمان ضروري لحصول - 00:08:30

للحصول على الطمأنينة المستمدـة من الدين لانك لا يمكن ان تستفيد من من مفاهيم الدين سنتكلم عنها بعد قليل ان لم تكن مؤمنا اصلا بدين واه الاطمئنان لصحة المنهج صحة ان الاسلام هو الدين الحق وهو الذي اختاره الله سبحانه وتعالى لك - 00:08:53
فسعورك بالاطمئنان لهذا يريحك من الشكوك الوساوس ايضا القضية الاخرى وهي المتعلقة بالحكمة من الاحاديث التي تحصل في هذا الكون ونحن نعرف وحتى هذا مثبت في علم النفس ان كثيرا من الازمات الوجودية عند الناس تحصل ايام الازمات حين يموت له حين يموت له قريب او عزيز تحصل كارثة - 00:09:08

فيحصل زلزال يحصل ازمة حروب فيضانات. تبدأ الوساوس والشكوك ترد اليه لكن المؤمن لديه الايمان بـان كل كيف هذا الكون يحدث لحكمة وان الحكمة قد نعرفها وقد لا نعرفها. هذا الايمان ضروري للتماسك في الازمات - 00:09:32
والانهيار في الازمات من اسبابه عدم وجود هذه القضية العليا واضحة في ذهن الانسان القضية الاخيرة وهي المتعلقة بحقيقة وجود

حياة اخرى. هل هناك حياة اخري اصلا او لا لا توجد؟ نعم هل هناك حياة اخري؟ والايام بوجود - 00:09:49
حياة اخرى مهم جدا للتحفيز للعمل الصالح مهم جدا للحصول على الطمأنينة ان صح التعبير الاخرويا ان الانسان يشعر بان بن الظلم
الذى يحصل في هذا الكون هناك عدل اخر سيأتي سيأتي في في اليوم الاخر ولذلك يتخلص - 00:10:06
من قلق من قلق الدهرية هذا باختصار اه ولعل الشيخ يعلق على على يعني ما سبق بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين
وصلى الله وسلم وببارك على نبينا محمد وعلى الله واصحابه اجمعين - 00:10:26
في الحقيقة آآ اشكر الله عز وجل على فضله وما يسر واشكر القائمين على هذا الجامع كما اشكر الدكتور خالد على اه استضافته
وعلى اه آآ اهتمامه بهذا الجانب آآ الشرعي النفسي - 00:10:44
واحب ان اذكر بعض المقدمات في علاقة او بعض العلاقة بين علم النفس وبين اه الشرع علم النفس عند الغربيين مبناه على التتبع
والاستقراء واجراء التجارب يعني فهو ناشئ عن تجربة عن نظريات ثم تكون تجارب - 00:11:01
ثم هذه قد تؤدي الى حقائق يستنبطون هذه الحقائق وتكون كالقواعد يعني على لكن بعض آآ علم النفس الغربي اه وان كان يقوم على
اه النواحي التجريبية والفوائد المستفادة منها الا انه كما اشار الدكتور - 00:11:26
جزاه الله خيرا بعضه قائم على النواحي الفلسفية العلمانية فهو ينطلق منها ويؤثر في علم النفس عندهم. ولذلك بعض من اراد تأصيل
العلم النفسي اسلاميا صار يريد ان يطوي النصوص الشرعية حتى تكون موائمة لما قرر في العلم النفسي يعني تمشي - 00:11:49
ليطوي الاسلام ونصوصه ليتمشى مع ما درسه في اوروبا او في امريكا او في يعني المدارس الغربية النفسية. لكن بعض المستقلين من
آآ طلبة العلم وفي هذا الجانب سعوا لتطويع - 00:12:17
ما درسوه من علم غربي لخدمة الاسلام ولخدمة المسلمين واحتضانه للنصوص الشرعية وآآ رد وتعارض منه مع النصوص آآ نقطة آآ
رابعة كثيرة من النظريات النفسية في علم النفس الحديث تدور حول قضيتين. الدكتور خالد اعلم بهذا - 00:12:37
القضية الاولى مبدأ تحقيق اللذة هذا الذي يدور عليه في الغالب عندهم في علم النفس كما يعني كتب من كتب في هذا الاول تحقيق
اللذة واجتناب الالم والثاني اشباع الغرائز وال حاجات - 00:12:59
وعدم كفاية الاشباع تعني اضطرابا وعصاها وعدم سوء نفسي ولها فالاشباع عند هؤلاء اشباع الحاجات غرائز عند هؤلاء هدف
رئيسي بالحياة بل قيل ان غاية الحياة في علم النفس هي اشباع الحاجات سواء كانت مادية او معنوية او معنوية ام معنوية - 00:13:17
والتصور الاسلامي لتحقيق الحاجات يختلف عن التصور الغربي. فالاسلام كما تعلمون وان كان لا يمانع من اشباع الحاجات بل الى
اشباعها الا ان ذلك يكون بضوابط من هذه الضوابط ان لا يجعل الاشباع هدفا للحياة وانما هو هدف ثانوي او وسيلة - 00:13:39
لهدف اكبر واسمي عند المسلم وابعد وهو هدف العبودية التي خلق العبد لها هدف ارضاء الله سبحانه وتعالى وآآ ظابط اخر وهو ان
يكون هذا الاشباع او الذين يسمونه اشباع او تحقيق حاجات من المأكل والمشرب والمنكح وما الى ذلك - 00:14:01
يكون مضبوطا بالعرفة وبالقناعة وبعدم الاسراف والا كان مناقضا للهدف الرئيسي الذي هو العبودية وارضاء الله. قال الله عز وجل
وكروا واشربوا ولا تسرفووا انه لا يحب المسرفين. فاذا اشباع وبالغ في الاشباع صار من المسرفين. وناقض الهدف الذي هو ارضاء الله
وفقد محبه انه لا يحب - 00:14:23
المسرفين آآ جعل الاشباع هو الهدف لا يحقق الاشباع للنفس جعل الاشباع كما يتوجهون اليه هو الاشباع هو الهدف في الحياة لا
يتحقق الاشباع ابدا ولذلك ماذا يقول؟ النبي صلى الله عليه وسلم - 00:14:50
يقول عليه الصلاة والسلام لو كان لابن ادم واديا من ذهب لا طلب واديا اخر ولا يملأ فم ابن ادم الا التراب ويتوسل الله على من تاب
ويقول صلى الله عليه وسلم تعس عبد الدينار الذي هدفه الدنيا فقط - 00:15:08
هدفه الدنيا فقط تعس عبد الدرهم تعس عبد الخميرة فعيسى عبد الخميرة ما همه الا اللباس والمادة والمال فهذا
تعس وانتكس اذا كما قال صلى الله عليه وسلم اذا شئت فلا انتقاش - 00:15:27
فاذا هو جعل هدفه الحياة الدنيا من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوفي اليهم اعمالهم فيها اهم لا يبخسون هذا الهدف الاشعاعي

البحث اوئلک ليس لهم في الآخرة الا النار وحيط ما صنعوا فيها وباطن ما كانوا - [00:15:44](#)

يعملون فالله سبحانه وتعالى ميز بين من يريد الحياة الدنيا فقط ومن يريد الآخرة ويجعل الدنيا سلما لها وهذا يتميز به المسلم ومثل ما اشار جزاه الله خيرا المسلم له رؤية خاصة يختلف عن البشر - [00:16:04](#)

كلهم مخلوقون على الفطرة ولكن هذه الفطرة قد تكون مدفونة مثل ما قال الله عز وجل في الحديث القدسي خلقت عبادي حنفاء فاجتالتهم الشياطين والنبي صلى الله عليه وسلم قال كل مولود يولد على الفطرة فابواه - [00:16:24](#)

يهودانه او ينصرانه او يمجسانه ولم يقل او يسلمانه لانه مسلم. الفطرة الاسلام او يمجسانه فاذا تكون الفطرة مدفونة ويكون محظوظاً او تجدونه عند الحداثيين في قصائدتهم - [00:16:43](#)

من انا؟ والى اين المصير والمسلم الذي يستنير بنور القرآن يعرف من هو ويعرف من اين اصله ويعرف نهايته ويعرف ايام الجزاء والحساب اعرف ان اصله من ادم والله سبحانه وتعالى اخبرنا اصل الخلق لبني ادم وكلم يعرف ذلك من القرآن العظيم ويعرف - [00:17:08](#)

مضيفته في هذه الحياة وما خلقته بكل بساطة والحمد لله وما خلقت الجن والانس الا لا يعبدون. ويعرف ايضا اين المصير وهو ان الآخرة دار الجزاء والحساب وان امامه دارا فيستقيم في سلوكه - [00:17:33](#)

في حياته ويتعلق قلبه بربه فاذا ليس الاشبع هو هدفا وانما اه هو وسيلة عند المسلمين اما ما يتعلق بالتعامل آآ يعني يقين الایمان والقضايا العلمية بهذه قد اشرت لبعضها - [00:17:49](#)

اه في قوله سبحانه وتعالى من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوفي اليهم اعمالهم فيها وهم فيها لا يبخسون. وفي قوله سبحانه وتعالى فمن يريد الله ان يهديه يشرح صدره للإسلام. ومن يريد ان يضلله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء - [00:18:13](#)

ما كان يختنق في الاجواء العليا التي يفقد فيها الاكسجين كأنما يصعد في السماء كذلك يجعل الله الرجس على على الذين لا ما قال الذين لا يوقنون ما عنده يقين بلقاءه بماذا خلق وبما ويقينا برسالة محمد صلى الله عليه وسلم - [00:18:33](#)

هذا حاله واما من اراد الله هدایته فهو يشرح صدره للإسلام. فاما يأتيكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا فلا ولا آآ يشقى. ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنك ونحشره يوم القيمة اعمى - [00:18:53](#)

والكلام في هذا يطول فویل للقاسية قلوبهم من ذكر الله اوئلک في ضلال مبين. والآيات في هذا آآ اه كثيرة والاحاديث كذلك افمن شرح الله صدره للإسلام فهو على نور من ربی فویل للقاسية قلوبهم من اه قلوبهم من - [00:19:14](#)

للله اوئلک في ضلال مبين واما التعامل مع الازمات فلعله بعد حتى لا استأثر بطول الحديث فلعله يأتي في آآ فقرةقادمة جزاك الله خير. اذا كان الحديث الاول عن القضية الاولى وهي القضية المتعلقة بيقين الایمان. وخاصة الایمان بالقضايا - [00:19:34](#)

العليا القضايا العقدية العليا وان الایمان بها يحقق الطمأنينة والسكينة ويخلص الانسان من الشك والقلق بالذات القلق الوجودي ويساعده على التمسك في الازمات. المحور الثاني وهو المهم في الرؤية الاسلامية والرؤبة الدينية للصحة النفسية وهي فيما يتعلق بالعبادات. سكينة التعبد السكينة التي تحصلها من العبادات - [00:19:58](#)

علم النفس المعاصر لا يعترف بهذا اطلاقا لا يعترف بان العبادات مصدر من مصادر السكينة والصحة النفسية الا مؤخرا في بعض الفروع الا مؤخرا في بعض فروع علم النفس بدأوا يعتقدون ان هذا ممكنا ويرونه اختياريا ايضا لا يزال لا يزال في نظرهم اختياريا لكنه عند علماء الشريعة - [00:20:21](#)

من عند المسلمين عموما يعني سواء كانوا علماء شريعة او علماء سلوك او علماء نفس من المتقدمين كلهم كانوا يرون ان العبادة ضرورية للصحة النفسية ويرون ان الانسان كما ان جسده يحتاج - [00:20:41](#)

الى غذاء مادي فان ايضا روحه تحتاج الى غذاء في العبادة وانه لكي يتمكن الجسد اللحم والعظم والاعضاء لكي تتمكن من التمسك في الازمات يجب ان تكون الروح قوية - [00:20:57](#)

واذا كانت الروح قوية لم يستطع الجسد ان يتماسك في الازمات ولا ولا ان ان يقوى على تحصيل الصحة النفسية وهذه القاعدة صحيحة تغذية الروح تكون بالعبادة وآرؤية الرؤية الاسلامية ترى والرؤبة الدينية ترى ان الصحة النفسية ليس مصدرها ليس -

00:21:13

فقد المصادر المادية والمتع الدنيوية الموجودة بل حتى المتع الروحية متع العبادات ومن قراءة القرآن والذكر والصلوة وغيرها هذا نوع من المتع كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ارحنا بها يا بلال هذا النوع من الراحة الذي يحصل للانسان هو احد مصادر احد مصادر الصحة -

00:21:39

النفسية ويدخل في هذا مجموعة من التوجيهات اولها واهمها ان يكون الانسان صلة دائمة بالله عز وجل ولا يكون بعيداً معرضًا عن الله والاعراض عن الله درجات كما ان بعد من كما ان القرب من الله تعالى درجات -

00:22:01

وكما اقترب الانسان اكثر يعني بالتعبير النفسي كلما كان في آآ كلما كان كلما كانت درجته في مقاييس القرب من الله اعلى كلما كان كانت قدرته على تحصيل السكينة اه التي مصدرها العبادة كلما كان كلما كان افضل -

00:22:19

آآ تفعيل المشاعر الایمانية الغربيون يتكلمون عن هذه المشاعر مثل السكينة الخشوع الخشية المحبة الاجلال التعظيم التقديس الخشوع آآ طمأنينة القلب فرح القلب مثل هذه المشاعر للاسف لم تعطى القدر الكافي من الاهتمام في علم النفس لانه هذا ليس ليس جزءاً من ثقافة -

00:22:36

لكن حين ترجع الى ما كتبه علماؤنا المتقدمين تجد انهم كتبوا في هذا مجلدات كثيرة في شرح دقائق هذه الامور وتفاصيلها وانواعها ودرجاتها صحيح ان اكثر من كتب فيها من الصوفية لكن كثير من علماء السلوك ايضاً كتبوا فيها وفصلوا فيها تفصيلات -

00:22:59

مفيدة جداً للانسان وخلاصتها ان تفعيل هذه المشاعر الایمانية من الخشوع والخشية والطمأنينة وفرح القلب انه مهم جداً لتحصيل السكينة التي ينشأ عنها الصحة النفسية والسعادة وان السعادة كما انها تحصل والفرح كما انه يحصل بالمتع المادية المحسوسة فانه ايضاً يحصل -

00:23:20

بالمتع الروحية من العبادات والذكر وقراءة القرآن هو مؤخراً حصل اهتمام من بعض فروع علم النفس الغربي بدراسة هذا الجانب لدى النصارى وغير النصارى فوجدوا فعلاً ان ان ان مثل هذه المشاعر اولاً موجودة وانها قابلة للقياس وانها قابلة للتحسين ايضاً وعن ما انا على الانسان ان يسعى لها ولذلك -

00:23:45

هناك قضية مهمة وهي ليست كل صلة مفيدة نفسياً وليس كل قراءة للقرآن مفيدة نفسياً وليس كل ذكر لله تعالى مفيد مفيد نفسياً. لماذا؟ لأن الفائدة النفسية لكي تحصل من هذه العبادات لا تتحقق -

00:24:09

الا بشرط واحد وهو ان تؤدي العبادات بالطريقة التي كان النبي صلى الله عليه وسلم يؤديها والصفة الغالبة على طريقة النبي صلى الله عليه وسلم هي السكينة والهدوء ويعني مثلاً صلاة النبي صلى الله عليه وسلم -

00:24:30

تقارنها بصلة الناس الان ثم يأتي يقول انا اصلي ما استفيد نفسياً ما اشعر براحتة. هو عدم شعور الراحة لانها لا تؤدي بالسكينة تؤدي بعجلة وسرعة ولا ولا يصل الانسان الى الى درجة الاندماج الروحي في العبادة -

00:24:49

الوصول الى درجة الطمأنينة ودرجة الاندماج الروحي في العبادة والسكينة والهدوء في العبادة هي التي تمكنت من الحصول على الفائدة النفسية منها وآآ هناك برنامج اسمه الفائدة النفسية من العبادات او كيف نستفيد نفسية من العبادات؟ وفيه تفصيل كثير جداً لكيفية الحصول على الفائدة -

00:25:04

نفسية من من العبادات وهناك نصوص كثيرة لعل الشيخ يذكرنا ببعضها نصوص كثيرة على ان على ان من اراد فعلها ان يستفيد نفسية من العبادات فعليه ان يطمئن بها وعليه ان يخشع. واكتفي بهذا ولعل الشيخ يعلق على هذه الجزئية متعلقة تحصيل الصحة النفسية من -

00:25:26

بادات. بسم الله الرحمن الرحيم. النبي صلى الله عليه وسلم يقول حب الي من دنياكم النساء والطيب وجعل قرة عيني في الصلاة ولذلك صلى الله عليه وسلم كان يتلذذ بالصلاه -

00:25:46

يعني لذة عظيمة بحيث لا يحس التعب الذي يحصل للبشر عادة يعني قام صلى الله عليه وسلم حتى تفطرت قدماه وقرأ في سؤفه في آرکعة واحدة كما ذكر ذلك حذيفة رضي الله عنه - [00:26:03](#)

قرأ فيها بثلاث سور فرأوا ان صلى الله عليه وسلم فقال يقف عند المتنية. افتتح النبي صلى الله عليه وسلم بعد الفاتحة سورة البقرة فقرأ قال قلت يقف عند المئة فاستمر في القراءة صلوات فقلت عند المائتين فاستمر فقلت عند آخر سورة البقرة فلما فرغ من سورة البقرة - [00:26:24](#)

افتتح سورة النساء فاكملها ثم عاد فقرأ سورة آل عمران هل يأتي هذا من يعني التصبر والتجدد؟ لا ابدا من يعني الاستغراق في الصلاة والتعلق بالله عز وجل هذا يأتي بالتدبر - [00:26:46](#)

يأتي بالتدبر وباستشعار ما يقرأ الانسان والناس درجات يعني ليس كل انسان يستطيع ان يفعل مثل النبي صلى الله عليه وسلم. النبي صلى الله عليه وسلم هو اعلى الناس واعلى - [00:27:05](#)

البشر مقاما ولكن سبحان الله يوجد من الناس من غير الانبياء من يستغرق في الصلاة وهذا يعني شيء مثلا آل الزبير رضي الله عنهم مشهورين بالاستغراق في الصلاة حتى لا يحس بما حوله - [00:27:17](#)

ولذلك عبد الله بن الزبير رضي الله عنه مشهور بالعبادة ومشهور باطالة الصلاة والاستغراق فيها حتى ذكر المبرد في الكامل باللغة والادب ان ابن الزبير رضي الله عنهم دخل في صلاته. كان بجانب الصبي - [00:27:34](#)

فسقطت حية من السقف والتفت على الغلام ففزع النساء وصار فيه الصراخ وابن وابن الزبير في صلاته مستغرق فلما سلم يقولون ما كان درى بما جرى من شدة السراغة في الصلاة - [00:27:52](#)

وعروة ابن الزبير اخوه لما اصابته الاكلة في آرجله وقال الاطباء لابد من قطعه حتى لا تسري الى بقية جسده قال اذا دخلت في الصلاة فشأنكم وانتم تعرفون انه - [00:28:07](#)

القطع فيه الم ثم ايضا الجسم والجسم هو وظعها في زيت يغلي حتى ما عندهم مثل الان ما يوقف ويجمد الدم حتى لا ينزفه الدم ثم يموت انما يغمسه يغمسوها في زيت يغلي حتى تتکمم افواه العروق فينحبس الدم - [00:28:23](#)

فلما كبر في الصلاة واستغرق قطعوا رجله وغمسوها فاغمي عليه لكنه في البداية لا يشعر ولا وهذا شيء عجيب لماذا؟ لشدة تعلقهم بالله وتدبرهم ومحبتهم لهذه الصلاة يعني الامثلة على هذا كثيرة والله عز وجل - [00:28:43](#)

اثنى على المؤمنين المصليين بصفة الذين هم في صلاتهم خاشعون ورأى عمر رجلا كثير الحركة في صلاته فقال لو خشع قلب هذا خشعت جوارحه فالقلب هو ملك الاعضاء واذا خشع خشعت الاعضاء تبعا له. فينبغي له ان يطوع الجنود - [00:29:04](#)

جنود القلب له ولا يكثر الحركة حتى يخشع قلبه. يتدارك ما يقرأ آرآ والنبي صلى الله عليه وسلم كان ايضا اذا حزبه امر فزع الى الصلاة. اذا اهمه امر واشغل قلبه فزع الى الصلاة دخل في في الصلاة استجابة - [00:29:29](#)

واسترشادا بقول الله عز وجل واستعينوا بالصبر والصلاه وانها لكبيرة الا على الخاشعين وقوله سبحانه وتعالى يا ايها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلاه ان الله مع الصابرين. وكذلك قراءة القرآن ولكن انا - [00:29:49](#)

ان الصلاه وقراءة القرآن ذكر الله يحصل منها طمأنينة ويحصل منها سكينة ويحصل منها راحة لكن الناس يتفاوتون في مقدار الراحة فالذي مستغرق فيها يعني آرآ قلبه قد استغرق في التلاوة في التلاوة في الصلاه في التعلق بالله عز وجل تكون السكينة والراحة النفسيه بل واللذة التي لا يحبها - [00:30:08](#)

ان يفارقها اعظم والذي يعني يجاهد نفسه يكون له لذة لابد لابد ان يكون له لذة لكنها قد تكون اقل ولذلك يقول ان الحسن البصري او غيره ان في نعيم لو يعلم الملوك ما نحن فيه لجالدونا عليه بالسيوف. يعني يقول - [00:30:40](#)

اصحاب الملوك التي يسرت لهم لذائذ الدنيا وطوع لهم البشر لا يستطيعون الحصول على ما نحن فيه من اللذات القلبية النفسية ولذلك شيخ الاسلام ابن تيمية رحمه الله ماذا يقول - [00:31:01](#)

يقول لما اذاه اعداؤه حتى بعض العلماء الحساد الذين حسدوه على علمه وما اتاهم الله سبحانه وتعالى من قوة النفس والامر بالمعروف

والنهي عن المنكر ونصرة التوحيد قالوا يكيدون له خاصة بعض علماء الصوفية الذين عندهم ضلال او شيء من هذا القبيل حتى سجن
فماذا قال ابن تيمية رحمه الله يقول ماما يفعل باعدائي - 00:31:16

ماذا يفعل باعدائي ؟ انا جنتي وبستاني في صدري. اينما كنت فهي معنـى انا خروجي من بلدي سياحة وسجني خلوة يعني بالله عز
وجل وقتلـي شهادة يعني ماما تفعلون ؟ اي فعل يفعلونـه فهو خير لي - 00:31:39

لماذا ؟ لانه قد ارتبط بالله عز وجل وبكتابه وبكلامـه وافعالـه كلها يتصرف فيها على ما يرضي الله سبحانه وتعالـي اسعدـه الله سبحانه
وتعالـي بذلك لكنـ كلمة جنتـي وبـستـاني فيـ صـدـري - 00:31:56

حتـى لو سـجنـ تـجدـ انهـ يـعـنىـ فيـ سـعـةـ صـدـرهـ وـرـاحـةـ اـكـثـرـ مـنـ كـثـيرـ مـنـ الـذـيـنـ يـسـبـحـونـ فـيـ الـارـضـ وـيـعـنىـ الـكـلامـ قـدـ يـطـولـ فـيـ هـذـاـ جـزـاكـ
الـلـهـ خـيـرـ اـذـاـ نـحـنـ تـحـدـثـنـاـ عـنـ مـحـورـيـنـ - 00:32:13

كيف نحصل السـعادـةـ والـصـحـةـ النـفـسـيـةـ مـنـ روـيـةـ دـينـيـةـ ؟ الـأـوـلـ تـكـلـمـنـاـ عـنـ يـقـيـنـ الـإـيمـانـ وـالـثـانـيـ عـنـ سـكـيـنـةـ التـعـبـدـ الثـالـثـ عـنـ طـرـيـقـةـ
الـعـيـشـ فـيـ الـحـيـاةـ وـالـمـقـصـودـ بـذـلـكـ أـنـ طـرـيـقـةـ حـيـاةـ الـأـنـسـانـ وـطـرـيـقـةـ اـدـارـتـهـ لـحـيـاتـهـ لـهـ دـورـ كـبـيرـ جـداـ فـيـ صـحـتـهـ النـفـسـيـةـ -
00:32:28

والـغـرـبـيـوـنـ طـبـعـاـ فـيـ عـلـمـ النـفـسـ الـمـعـاـصـرـ لـهـ كـتـابـاتـ كـثـيرـ جـداـ فـيـ ذـلـكـ بـلـ هـذـاـ رـبـماـ يـكـوـنـ هـوـ مـيـدانـهـ الـذـيـ يـتـحـدـثـونـ فـيـ لـكـ اـيـضاـ
الـرـوـيـةـ الـدـينـيـةـ لـهـ اـيـضاـ مـجـالـ فـيـ هـذـاـ - 00:32:49

رـؤـيـتـنـاـ وـاضـحةـ وـهـيـ فـيـمـاـ يـتـعـلـقـ بـالـعـيـشـ السـلـيمـ اوـ بـطـرـيـقـةـ العـيـشـ فـيـ الـحـيـاةـ اوـ بـنـمـطـ بـنـمـطـ بـنـمـطـ العـيـشـ وـهـوـ اـنـ هـذـهـ الـحـيـاةـ الدـنـيـاـ
الـتـيـ نـعـيـشـهـ هـيـ جـزـءـ مـنـ سـلـسلـةـ اـجـزـاءـ مـنـ حـيـاتـنـاـ - 00:33:03

وـانـ حـيـاتـنـاـ لـيـسـ مـقـتـصـرـةـ فـقـطـ عـلـىـ هـذـاـ جـزـءـ الـذـيـ نـعـيـشـهـ الـاـنـ فـيـ هـذـاـ زـمـنـ.ـ نـحـنـ نـعـيـشـ فـيـ فـتـرـةـ زـمـنـيـةـ مـحـدـدـةـ مـنـ حـيـاتـهـ لـكـنـ
حـيـاتـهـ الـاـكـبـرـ وـالـاـطـولـ هـيـ جـزـءـ مـقـتـصـرـةـ فـقـطـ عـلـىـ اـنـشـطـةـ الـدـنـيـوـيـةـ.ـ وـنـتوـهـمـ اـنـ النـشـاطـ الـدـنـيـوـيـ هـوـ النـشـاطـ الـوـحـيدـ الـجـالـبـ لـلـسـعـادـةـ -
00:33:20

وـهـذـهـ حـقـيـقـةـ اـسـلـامـيـةـ وـمـرـكـزـيـةـ وـمـهـمـةـ جـداـ لـهـمـ كـلـ مـاـ يـتـرـتـبـ عـلـىـ عـلـىـ ذـلـكـ.ـ وـلـذـلـكـ مـاـ يـتـرـتـبـ عـلـىـ ذـلـكـ اـنـ لـاـ يـجـوزـ اـنـ تـكـونـ اـنـشـطـتـنـاـ
فـيـ هـذـهـ الـحـيـاةـ الـدـنـيـوـيـةـ مـقـتـصـرـةـ فـقـطـ عـلـىـ اـنـشـطـةـ الـدـنـيـوـيـةـ.ـ وـنـتوـهـمـ اـنـ النـشـاطـ الـدـنـيـوـيـ هـوـ النـشـاطـ الـوـحـيدـ الـجـالـبـ لـلـسـعـادـةـ -
00:33:35

لـاـ اـنـشـطـةـ الـتـيـ تـكـوـنـ فـيـ هـذـهـ الـحـيـاةـ الـجـانـبـ لـلـسـعـادـةـ لـيـسـ فـقـطـ فـيـ الـاـنـشـطـةـ الـدـنـيـوـيـةـ هـنـاكـ اـنـشـطـةـ كـثـيرـ سـنـتـكـلـمـ عـنـ عـنـ بـعـضـهـاـ.
مـاـ يـمـيـزـ الرـوـيـةـ اـسـلـامـيـةـ فـيـمـاـ يـتـعـلـقـ بـالـحـيـاةـ - 00:33:54

وـالـعـيـشـ فـيـ الـحـيـاةـ مـفـهـومـنـاـ لـلـسـعـادـةـ اـصـلـاـ مـاـ هـيـ رـؤـيـتـنـاـ لـلـسـعـادـةـ هـلـ السـعـادـةـ طـبـعـاـ الـفـلـاسـفـةـ لـهـمـ كـلـامـ كـثـيرـ فـيـ هـذـاـ يـقـسـمـونـ السـعـادـةـ
اـلـىـ ثـلـاثـةـ اوـ اـرـبـعـةـ اـقـسـامـ لـكـنـ الـذـيـ يـعـنـيـنـاـ هـنـاـ اـنـ مـاـ هـيـ الرـوـيـةـ اـسـلـامـيـةـ فـيـ السـعـادـةـ ؟ـ نـحـنـ - 00:34:11

نـرـىـ اـنـ السـعـادـةـ لـيـسـ لـهـ مـصـدرـ وـاحـدـ وـانـ الـذـيـ يـتـوـهـمـ اـنـ السـعـادـةـ مـرـتـبـتـةـ بـالـلـذـهـ هـذـاـ وـهـمـ خـاطـئـ وـوـهـمـ غـيـرـ صـحـيـحـ وـالـذـيـ يـعـتـقـدـ اـنـ
الـسـعـادـةـ مـرـتـبـتـةـ بـالـمـصـادـرـ الـمـادـيـةـ الـمـوـجـودـةـ الـمـحـسـوـسـةـ فـيـ هـذـهـ الـحـيـاةـ الـدـنـيـوـيـةـ فـهـذـاـ مـخـطـئـ غـايـةـ الـخـطاـ -
00:34:27

فـانـ السـعـادـةـ مـصـادـرـهـاـ مـتـنـوـعـةـ.ـ بـعـضـهـاـ مـصـادـرـ مـادـيـةـ وـبـعـضـهـاـ مـصـادـرـ مـعـنـوـيـةـ بـعـضـهـاـ مـصـادـرـ دـينـيـةـ وـبـعـضـهـاـ مـصـادـرـ دـنـيـوـيـةـ هـذـاـ تـنـوـعـ
فـيـ مـصـادـرـ السـعـادـةـ وـطـرـقـ تـحـصـيلـ السـعـادـةـ يـجـعـلـ مـعـنـىـ السـعـادـةـ اوـسـعـ اوـسـعـ مـجـرـدـ تـحـصـيلـ السـعـادـةـ بـالـلـذـاتـ الـمـادـيـةـ الـمـحـسـوـسـةـ -
00:34:45

ويـدـخـلـ فـيـ هـذـاـ اـنـ عـلـىـ الـاـنـسـانـ اـنـ يـسـتـمـتـعـ بـمـاـ اـحـلـ اللـهـ لـهـ مـنـ الطـبـيـاتـ وـلـذـكـ التـعـبـرـ الـقـرـآنـيـ الطـبـيـاتـ الطـبـيـاتـ اوـ
الـاـسـتـمـتـاعـ بـالـطـبـيـاتـ اوـ مـاـ حـبـبـ الـيـنـاـ فـيـ هـذـهـ الـدـنـيـاـ مـنـ الطـبـيـاتـ مـاـ مـالـ وـبـنـيـنـ المـتـاعـ وـالـمـرـاكـبـ - 00:35:10

وـالـاـهـلـ وـالـبـنـاءـ وـالـاـوـلـادـ كـلـ هـذـاـ مـنـ الـمـتـاعـ وـنـحـنـ مـأـمـوـرـونـ فـيـ اـنـ اـنـ نـسـتـمـتـعـ فـيـهـ لـكـنـ نـتوـسـطـ وـلـاـ نـبـالـغـ وـهـنـاكـ قـضـيـةـ مـتـعـلـقـةـ
بـالـسـعـادـةـ وـهـيـ اـيـضاـ تـكـلـمـ عـنـهـ الـفـلـاسـفـةـ قـدـيـمـاـ وـاثـبـتوـهـاـ وـاثـبـتـهـاـ عـلـمـ النـفـسـ الـمـعـاـصـرـ وـهـيـ اـنـ السـعـادـةـ نـوـعـانـ - 00:35:30
سـعـادـةـ نـاـخـلـةـ وـسـعـادـةـ مـتـجـدـدـةـ السـعـادـةـ هـيـ السـعـادـةـ الـنـاظـبـةـ هـيـ السـعـادـةـ الـتـيـ تـنـضـبـ تـنـفـدـ تـنـهـيـ بـاـنـتـهـاـ مـصـدرـهـاـ فـانـتـ اـذـ كـتـ تـأـكـلـ تـشـعـرـ
بـالـسـعـادـةـ فـاـذـاـ اـنـتـهـيـ الـاـكـلـ جـئـتـ فـذـهـبـتـ السـعـادـةـ اـنـتـ اـذـ كـتـ تـلـعـبـ مـعـ اـحـدـ اوـ تـسـتـمـتـعـ بـمـنـظـرـ جـمـيلـ فـيـ الـبـحـرـ اـسـتـمـتـعـتـ بـهـ فـاـذـاـ

ذهب ذهب السعادة لكن هناك ان - 00:35:52

انواع من السعادة متتجدة لا تنتهي بانقضاء مصدرها وهي ما يسمونها بالسعادة المعنوية مثل ماذ؟ مثل الجلوس اللعب مع الابناء مثلا فان اللعب مع الابناء ومظاهمتهم وملائكتهم متتجدة ببومية لا تنتهي - 00:36:15

الابناء والا بناء وهذا جزء وهذه حقيقة ثابتة في كل انواع السعادة حتى السعادة الدينية التي تكون في الحياة منقطعة بالموت من انواع السعادة المعنوية السعادة المستمد من الدين السعادة المستمد من من العطاء من البذل من الصدقة - 00:36:36

السعادة المستمد من الابتسامة السعادة المستمد من فعل الخير السعادة مستمد من نفع الاخرين. ليست كل انواع السعادة هي السعادة المادية واللذائذ ولذلك الذين يطاردون هذه السعادة في مصادرها المادية يتبعون - 00:36:54

يتبع وتكون لديه مصادر سعادة موجودة قريبة في ابنيه وزوجته واهله تكون لديه سعادة موجودة في بذل الخير والصدقة والجوانب المعنوية لكنه يزهد فيها ابحث عن هذه السعادة ويلهث وراءها باستمرار. ولذلك يمضي عمره لاهثا وراء هذا النوع من انواع - 00:37:11

السعادة المادية ويشعر بالسعادة. طبعا السعادة المادية فيها قانون انك تستمتع بها لكنها ليست متتجدة تنضب بانتهاء مدتها ثمان فيها مشكلة وهذا تلاحظونه طبعا في الحياة اننا نستمتع بنوم معين مثلا من من فراش المسجد هذا الذي عندنا الان - 00:37:33

لو اخذنا فرشا قبل عشرين سنة كنا نفرشه كلنا تضايقنا كلنا مع هذا الفرش القديم بينما هذا الفرش القديم الذي كان قبل ثلاثين سنة عند اهل ذاك الزمان كان قمة الفرح - 00:37:56

واخر ما توصل اليه الناس هذه مشكلة في السعادة المادية انها يصيبها شيء من الادمان يتعود الناس عليها تصبح السيارة يعني السيارة التي كانت موديلها ثمانين كانت في وقتها احسن سيارة في العالم - 00:38:08

ويركبها صاحبها وهو متبتخت في مشيته اما الان اذا تقدمت السيارة اربع خمس موديلات شعر الانسان بأنه اوه يمشي بسيارة ضعيفة ومستهلكة وقديمة وهذه مشكلة السعادة المادية ان الانسان يدمن عليها فاذا جربها مرتين ثلات مرات فقدت قيمتها وقدرتها على توليد السعادة - 00:38:23

القضية الاخرى مرتبطة اطلت في هذا في هذه الفقرة القضية الاخرى المرتبطة بنمط العيش وهو ما يتكلم الناس عنه في النجاح ما تعريف النجاح في الحياة اولا طبعا النجاح ليس من مصطلحات المتقدمين من النادر يتتكلمون عنه - 00:38:44

لكن النجاح كثرت الكلمة على الكلام عنه مؤخرا ونحن نرى ان نجاح مستويات وان الانسان لا يرهق نفسه اكثر من اللازم وان يكون الانسان مقدر ويكون الانسان ميسرا له. وان كل ان الانسان اذا - 00:39:00

اذا تجاوزت طموحاته قدراته تعب واتعب من بعده ومن وراءه. ومن معه وان هذا الذي يقال في هذه الدورات بان الانسان يحلم بالحلم كثيرة هذا حتى في علم النفس بالمناسبة حتى في علم النفس خطأ. لأن الانسان يجب ان - 00:39:14

تكون طموحاته مرتبطة بقدراته بالظروف الموجودة. وكلما كان سقف توقعاته عال جدا كلما كان يلهث باستمرار ولا يصل الى نتيجة لكن في المقابل الانسان يكون طموحه عاليا وهذا التوازن ما بين الطموح العالى وبين القدرات هو الشعرة التي تحقق السعادة والتعاسة - 00:39:30

فاذا كان الانسان طموحه عالي جدا وغير واقعي يشعر بالتعاسة اذا كانت قدراته عالية قدرات عالية لكن طموحه ضعيف ايضا يحصل بالتعاسة السعادة تحصل حينما يتوازن يتوازن الطموح مع القدرات - 00:39:50

يتوازن الطموح مع القدرات وهو لاء الذين يعني افسدوا الناس وطالبوهم بطاومحات عالية يراجعوننا بعد فترة في العيادات وقد احبطوا من شدة ما تمنوا امان ثم وجدوا ان هذا فوق قدراتهم بل فوق حتى الممكن. يعني مثلا التجار - 00:40:07

كم نسبة التجار في في كل بلد في العالم؟ على مدار التاريخ ما يتتجاوزون خمسة بالمئة عشرة بالمئة غالبية الناس من الاوساط وفيه عشرة عشرين بالمئة فقراء لكن يطالبونك ان تلهث وراء هذا التجار ويدركون قصص نجاحه الخارقة التي قدرها الله سبحانه وتعالى - 00:40:25

آآ ايضاً فيما يتعلق بنمط العيش في الحياة وهي ان تكون الصفة العامة للحياة مرتبطة بالله سبحانه وتعالى عيشه لله الزهد يعني الزهد ترى وان كان الناس زهدوا في الزهد مؤخراً لكن الزهد ليس معنى ليس بمعنى آآ مبتذلاً بل الزهد معناه البساطة في الحياة ترك التكفل ترك البذخ - 00:40:43

ترك الاسراف ترك اللهاث وراء الاشياء الفاخرة والمترفة. ترك اعتقاد وتوهم ان السعادة لا تحصل الا بالتعرف الفنادق الفاخرة والسيارة الفاخرة والملابس الفاخرة. لكن الزهد الرزق معناه ان تكون بسيطاً في حياتك. وان تتلذذ بهذه البساطة. وان ان تشكر الله تبارك وتعالى على هذه النعمة. نحن نختصر - 00:41:08

كثيراً بسبب ان الموضوع طويل العالى الشيخ اه يعلق على المحور الثالث وهو المتعلق بالجوانب المرتبطة بطبيعة العيش في الحياة وتحقيق السعادة وان النجاح بسم الله الرحمن الرحيم. طبيعة العيش في الحياة قد بينها الله عز وجل في قصة قارون - 00:41:34 وقول قومه له وابتغى فيما اتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا واحسن كما احسن الله اليك. هذه ثلاث نقاط وابتغى فيما اتاك الله الدار الآخرة يكون قصدك في هذا ما حصلته من مال سواء قل او كثر الدار الآخرة - 00:41:55

لان النبي صلى الله عليه وسلم يقول سبق درهم. قالوا يا رسول الله كيف يسبق درهم الف درهم قال رجل عنده درهمين تصدق باحدهما واستبقى الآخر ورجل عنده مئة الف درهم تصدق - 00:42:20

الف درهم من المائة الف درهم ما لها اثر في في ماله اه الذي هو مئة الف درهم او اكثر عنده مال كثير وهذا بدل ما يوجد فاذا يصدق قول الله عز وجل وابتغى فيما اتاك الله الدار الآخرة قل او كثر - 00:42:37

ولا تنسى نصيبك من الدنيا لا تنسى ان تضيع نفسك ثم تندم بعد ذلك وتتحسر او تحتاج الى الناس كما قال صلى الله عليه وسلم لسعد انك ان تذر ورثتك اغنياء خير من ان تذرهم عالة يتکفرون الناس لابد ان يستغني الانسان بما اعطاه الله عن خلق الله - 00:42:55 ولا تنسى نصيبك من الدنيا واحسن الى الناس فاستجلب قلوبهم احسن الى الناس ابتغاء وجه الله يؤيده او يبينه قوله صلى الله عليه وسلم لما وضع يده على كتف عبد الله ابن عمر - 00:43:15

قال كذلك في الدنيا غريب او عابر سبيل. وكان ابن عمر رضي الله تعالى عنهمما يقول اعمل لدنياك كانك تعيش ابداً واعمل لآخرتك كانك تموت غداً. يعني احسن. اتقن دنياك - 00:43:35

وايضاً احرص على امور اخرتك. والسعادة ايها الاخوة كما تعلمون وانت اعلم بي من اعلم مني بهذا قد بينها الله عز وجل في كتابه العظيم. فقال سبحانه وتعالى من عمل صالحاً من ذكر أو أنشى كلام - 00:43:56

سبحانه وتعالى الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد من عمل صالحاً من ذكر أو أنشى وهو مؤمن فلنحيئه حياة طيبة. ولنجزيئهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون - 00:44:17

يعني الانسان يحبه الله حياة طيبة حتى لو نزلت عليه المصائب حتى لو كان فقيراً حتى لو الحياة الحياة في القلب ينزل وعليه السكينة يسعده في في معيشته من عمل المهم انه يعمل صالحاً من عمل صالحاً من ذكر او انشى وهو - 00:44:36

شرط الامان وي العمل الصالحة هو من ما كان فيه العبد مخلصاً لله عز وجل وعلى منهاج النبي صلى الله عليه وسلم لا يتبع الله بما لم يشرع ولا يرائي الناس بعمله بل يعمل ابتغاء وجه الله الاخلاص مع المتابعة هذا هو العمل الصالحة ليبلوهم ليبلوكم ايكم احسن - 00:44:56

عمل قيل للفضل ما احسنه يا ابا اه مسجد كنيته لكنه قيل ما ما قال اخلاص هو اصوبه. قيل ما اخلاصه واصوبه قال لا يكون العمل مقبولاً عند الله اذا كان الا اذا كان - 00:45:21

خالصاً لله وصواباً على سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم. فالذي عمل بذلك هو من عمل صالحاً على وفق سنة النبي صلى الله عليه وسلم مخلصاً لله. من ذكر او انشى وهو مؤمن لا بد ان يكون مؤمناً - 00:45:38

على هدي الاسلام فلنحيئه حياة طيبة ولنجزيئهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون. الانسان يعمل اعمال متفاوتة ها فيعطيه الله من الثواب على اعلى مكان وافضل ما كان يعمل. وهذا نعمة من الله سبحانه وتعالى. اما الذين كفروا واما العصاة المجرمون - 00:45:54

فإن الله سبحانه وتعالى يعطىهم جزاءهم إذا عملوا حسنات أحسنوا إلى عباد الله عملوا مشاريع طيبة يعطىهم أجرهم في الحياة الدنيا وقد يسعدتهم بقدر قد يعطىهم من المال بقدر مقابل أعمالهم - 00:46:16

لكن ليجزيهم أسوأ الذي كانوا يعملون. نسأل الله العافية قل للذين امنوا يغفر للذين لا يرجون أيام الله ليجزي قوماً بما كانوا يعملون فإذا السعادة إليها الأخوة المسلم متوازن في هذه الحياة ولله الحمد بين ليس كالنصارى الرهبانية الذين تفرغوا للعبادة بزعمهم - 00:46:32

ولم أ مثل ما قال الله سبحانه وتعالى وربانية ما شرعها الله عز وجل عليهم وربانية ابتدعوها ما كتبناها عليهم إلا ابتلاء وجه الله نريد وجه الله فما رعوها حق رعايتها - 00:46:57

لا يستطيعون ولا طريقة المفرطين الإسلام في الدين الوسط وكذلك جعلناكم أمة وسطاً. اليهود الذين قد افتروا نسأل الله عافية وجوههم وبأجلهم قتلوا أنبيائهم وسلطوا عليهم وآصروا رسليهم وأذوهם - 00:47:11

الإسلام وسط لا يرکن إلى الدنيا ولا يرکن يعني لا يكون يغفل يترك جانب المعيشة لأن الله سبحانه وتعالى جعل لهذه الدنيا سنن يمشي على وفق سنن الله سبحانه وتعالى. فمن وعدناه وعدناه حسناً فهو لاقيه. كمن متعناه متع الحياة - 00:47:31

الدنيا ثم هو يوم القيمة من المحظوظين يعني من المحضرين في العذاب لا يسترون وصلى الله وسلم وببارك على نبينا محمد اللهم صلي على محمد جزاك الله خيراً حسناً الله إليك. إذا نحن الآن تكلمنا عن ثلاثة مصادر أو محاور الصحة النفسية. المحور الرابع - 00:47:52

ما يتعلق بالتعامل مع المصائب والازمات في هذه الحياة الدنيا والسبب في هذا أن الحياة بطبيعتها لابد يكون فيها احداث لابد يكون فيها ازمات لابد يكون فيها مصائب لابد تمر على الانسان شدائداً ازمات - 00:48:10

ولذلك قدرة الانسان على التعامل مع هذه الازمات والشدائداً والمصائب هي ميدان رحب في علم النفس قديماً وحديثاً وعلماء النفس المعاصرون لهم كتابات كثيرة جداً في هذا ويتناولونها أيضاً من وجهة نظر غربية والنظرية المشهورة نظرية التكيف أو نظرية - 00:48:30

التآكل أو المواجهة الازمات هي نظرية قائمة على الفلسفة اليونانية القديمة في كيفية التعامل مع الازمات شدائداً والرؤية الدينية في كيفية التعامل مع الازمات والمصائب والشدائداً واضحة بحمد الله والعلماء رحمهم الله كتبوا في هذا الكتابات لا حصر لها - 00:48:50

ولا عد لها. منها مثلاً من هذه الطرق الطرق المتعلقة كيف يتعامل الانسان مع الاحاديث التي تأتيه الامور المتعلقة بالصبر والصبر بباب عظيم جداً وعلماؤنا كتبوا في كتابات كثيرة ولا تزال الحاجة ماسة لاعادة الكتابة في هذا - 00:49:14

بهذه النظرية الصبر واعادة كتابتها من جديد لأن العلم يتتطور باستمرار من ذلك أن الانسان يتعلم يتعلم مهارات ما يمكن تسميتها بمهارات الصبر الاول واخذناه من قول النبي صلى الله عليه وسلم انما الصبر عند الصدمة الاولى. الصبر الاول هذا - 00:49:32

هو قدرتك على الثبات والتماسك وضبط انفعالاتك في اللحظات الاولى من الازمة ومن الاحاديث وهناك ادلة على ان قدرتك على التماسك في الازمات في اولها وقلت لك هذا ضبط انفعالاتك وقدرتك على ضبط مشاعرك - 00:49:52

حصولك على السكينة والطمأنينة والهدوء وعدم الانفعال في اللحظات الاولى ان هذا له دور كبير فيما يتبع ذلك من آآ خطوات الخطوة الثانية او القضية الثانية ان تقوم بتذكر واستدعاء - 00:50:10

المفاهيم اليمانية المتعلقة بالاقدار مثل التسليم الحكمة الامام بالقضاء والقدر الابلاء حقيقة الدنيا العوظ في الدنيا او في الآخرة وان تقاوم الافكار الفاسدة والخواطر الفاسدة المتعلقة بالجزع واليأس ونحوها قدرة الانسان على استحضار هذه المفاهيم - 00:50:28

المتعلقة بالتسليم يعني الله سبحانه وتعالى هل استهل هل اشتغل الله عز وجل على نفسه تبارك وتعالى ان تكون هذه الحياة منزوعة الخطر او تكون هذه الحياة منزوعة النكد ومنزوعة الهم والغم - 00:50:54

ابداً بالعكس لو كانت الدنيا بلا هم ولا غم ولا حزن ماذا سيبقى للجنة؟ الجنة هي المكان الوحيد في في الزمن كل المكان الوحيد

الذى لا هم فيه ولا حزن ولا مصائب - 00:51:10

ولا اكدار. اما هذه الدنيا فمن طبيعتها اصلا ان يكون فيها هم وغم وحزن. الله خلقها بهذه الطريقة. لحكمة سبحانه وتعالى لانها فترة مؤقتة ثم ينتقل الناس اما الى النعيم المقيم او الى العذاب - 00:51:26

المقيم ايضا ومن الطرق الایمانية في التعامل مع الازمات ان ان يفعل وينشط الانسان المشاعر الایمانية المتعلقة بالاحتساب والرضا والحمد والرجاء وانتظار الفرج وحسنظن بالله هذه المشاعر كلها - 00:51:42

للأسف علم النفس المعاصر لا يتحدث عنها اطلاقا وهذا تقصير منا ليس تقصير منهم لكن تقصير منا لان هذه مصطلحاتنا نحن لكننا نفرح بالمستورد كثيرا ونظن ان نظن ان تراينا ليس فيه شيء. ونعتقد ان علم النفس المعاصر هو هو الوحد الذي يملك القدرة على فهم النفس البشرية - 00:52:05

واعطاء الحلول لها. بينما لو رجعنا قليلاً لوجدنا ان هناك مصطلحات كثيرة جداً تحتاج فقط ان نعيده دراستها من جديد. نعيده كتابتها اه اه بلغة جديدة تتناسب مع المفاهيم النفسية. قدرة الانسان على الاحتساب - 00:52:26

وتتشيشه في لحظات التي يكون فيها قمة الهم والغم والاحتساب مفهوم يعني يعني مفهوم في غاية الروعة لانه لان معناه انه تتجاوز لحظة الالم التي انت فيها الان وتتخطى حاجب الزمن قليلاً لتصل الى مكان اخر فيه موعد اخر لا تراه الان لكنك تعلم يقينا انه موجود - 00:52:43

وهو الاجر الذي وعدك الله اليه. فقدرتك على الخروج من لحظة الالم والمعاناة التي انت فيها وتذكر هذا الموعد البعيد الذي في زمان اخر وعدك الله عز وجل اياته قدرتك على على على استشعار هذا المعنى يولد لديك طمأنينة - 00:53:12

وراحة وسکينة والامثلة على ذلك كثيرة انت ربما تكون ضائعا في الصحراء وقد انهكك التعب وملأك الخوف والرعب من من من العطش والموت جوعا في هذه الصحراء ثم تجد فجأة وقد انهك التعب نور - 00:53:29

فتتعرف ان ان ثمة بشراء هناك او سيارات او شيء ينتابك فورا من مجرد رؤيتك لهذا النور ينتابك شعور يغمرك بالراحة والنشاط الجديد يتجدد نشاطك بالكامل فتزداد قوتك وقدرتك على على قطع هذه المسافة قال انت قد تكون بعيدة ام قصيرة بنشاط اكثربسبب هذا الشعور وهو انك - 00:53:46

رأيت شيئاً علاماً تدل على شيء قد يكون قد يكون موعوداً ايضاً من طرق التعاون مع الازمات ان يبذل الانسان السبب الديني والمادي والتكييف مع الازمات ليست فقط في بذل السبب الديني بل السبب المادي - 00:54:13

من التوكل على الله والاستعانة بالله والرقية والصلوة وآلا الاستخاراة والاسباب المادية من حسن التصرف والتدبير والنظر في افضل الطرق وبذل الاسباب الاجتماعية من مشاوراة اقارب وطلب دعمهم آلا ترك الوسائل الخاطئة المجرية التي ثبت انها غير مفيدة لتحصيل السبب ورفع المشكلة انت فيها - 00:54:31

الركن الثالث في التعامل مع الازمات قدرتك على الاستئناف وتجاوز الازمة لان المشكلة تحصل حينما تتقيد وترتبط نفسك بالازمة التي انت فيها وكأن حياتك هي الازمة التي عشتها. سواء مرضك او مرض قريب لك وفاة عزيز عليك خسارة - 00:54:56

فقر فشل في وظيفة تظن ان الحياة كلها اختزلت في هذه الجزئية لكن قدرتك على على تجاوز الازمة واستئنافها والعيش في فيما اتاحه الله عز وجل لك في بقية جوانب الحياة - 00:55:17

من عبادات اعمال البر الصدقة الاحسان الانشطة المفيدة الكثيرة بقية الحياة كحياتك ليست مختزلة في هذه الازمة. على فرض انها ازمة لا حل لها لان بعض الازمات لا حل لها - 00:55:35

لكن هناك امكانية لان تعيش فيما تبقى لك من الحياة. فالازمة مهما كانت لن تتجاوز ثلاثة بالمئة من الحياة. فيبقى لك سبعون في المئة تعيشها وتكون لديك القدرة على ان تعيش في هذا في هذا الجزء اخيراً فيما يتعلق بالازمات - 00:55:47

استثمارك للازمة في الترقى واستثمارك للازمة في الترقى والتوبة والاقتراب من الله اكثر الاقتراب من اخوانك من اباء من ابيك من امك من زوجتك ربما تكون المصيبة هذه فيها رسالة انك بعيد عن الناس او قاسي عليهم او ظالم لهم او مقصر في حقهم او انك

مقدمة في حق الله عز وجل - 00:56:05

فتذكرك هذه المصيبة من مرض او غيره بان تسترجع وتستعيق وتتوب. اذا هذا خلاصة ما يدور حول آآ التعامل مع الازمات والمصائب والشدائـد وهو الركن الرابع ونسمع تعليق الشيخ الوقت - 00:56:25

عن الصلاة فعلى كل حال الصبر هو حبس النفس وكفها عما تكره وهو ثلاثة انواع كما يقول العلماء صبر على طاعة الله حتى تؤديها وصبر عن معاصي الله حتى تجتنبها صبر على اقدار الله فلا تسخطها - 00:56:43

فاذا هذه ثلاثة اقسام وابن القيم رحمـه الله له كتاب كامل في الصبر اسمـه عدة الصابرين يعني ما وعد الله سبحانه وتعالـى به الصابرين وما وعد الله الصابرين انه معهم ان الله مع الصابرين. يا ايـها الذين امنوا - 00:57:06

استعينوا بالصبر والصلاـة ان الله مع الصابرين وقال سبحانه وتعالـى وبشر الصابرين. بشارة ممن من الرحمن عـز وجل. الذين اذا اصابتهم مصيبة ما تسخطوا ولا جزعـوا ولا شـقـوا الجـيـوب وـاـنـمـاـ يـقـولـ اـنـاـ لـلـهـ وـاـنـاـ لـيـهـ رـاجـعـونـ ماـ الـذـيـ مـاـ هـيـ النـتـيـجـةـ؟ اوـلـئـكـ عـلـيـهـمـ صـلـوـاتـ مـنـ رـبـهـ وـرـحـمـةـ وـاـوـلـئـكـ هـمـ - 00:57:22

المهتدون ولذلك يعني مثال كالامثلة التي ذكرها الدكتور خالد وهي من السيرة ببركة احد اصيب المسلمين بغم شديد بعد ان رأوا النصر ثم تحول الى هزيمة فجاءـهمـ غـمـ اـعـظـمـ مـنـ ذـلـكـ - 00:57:50

وـهـ اـنـهـ سـمـعـواـ مـنـ يـقـولـ اـنـ رـسـوـلـ اللـهـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ قـدـ قـتـلـ قـالـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ فـعـذـابـكـ غـمـ بـغـمـ لـكـ لـاـ تـحـزـنـوـاـ عـلـىـ مـاـ فـاتـكـمـ وـلـاـ مـاـ اـصـابـكـ. مـاـ الـذـيـ فـاتـهـمـ؟ فـاتـتـهـمـ الغـنـيـمـةـ فـيـ الـاـوـلـ كـانـوـاـ يـغـنـمـوـنـ. وـمـاـ الـذـيـ تـرـكـ - 00:58:12

جعل الرماـةـ يـتـرـكـونـ اـمـاـكـنـهـمـ الـا~ ليـشـارـكـوا~ فـيـ الغـنـيـمـةـ وـالـنـبـيـ عـلـيـهـ الصـلـاـةـ وـالـسـلـاـمـ اـمـرـهـمـ بـالـتـزـامـ اـمـاـكـنـهـمـ عـلـىـ مـاـ فـاتـكـمـ وـلـاـ مـاـ اـصـابـكـمـ من هـزـيـمـةـ بـعـدـ النـصـرـ اـصـيـبـوـاـ بـغـمـ كـيـفـ يـكـوـنـ الغـمـ ثـوـابـاـ مـنـ الغـمـ - 00:58:30

لـمـ سـمـعـواـ لـمـ رـأـواـ الـهـزـيـمـةـ بـعـدـ النـصـرـ اـصـيـبـوـاـ بـغـمـ فـلـمـ سـمـعـواـ اـنـ رـسـوـلـ اللـهـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ اـصـيـبـوـاـ بـغـمـ اـعـظـمـ فـلـمـ رـأـوـهـ وـعـلـمـواـ حـيـاتـهـ هـانـتـ عـلـيـهـمـ المـصـيـبـةـ الـاـوـلـىـ وـفـرـحـوـاـ وـسـرـوـاـ وـصـارـتـ الغـمـ الـاـوـلـ سـهـلـ عـلـيـهـمـ بـالـنـسـبـةـ لـهـمـ - 00:58:51

ولـذـكـ عـمـ رـضـيـ اللـهـ عـنـهـ يـقـولـ يـعـزـيـنـيـ فـيـ المـصـيـبـةـ اـمـورـ اـنـهـ لـمـ تـكـنـ فـيـ دـيـنـيـ اـنـهـ لـمـ تـكـنـ اـعـظـمـ مـنـ مـنـ الـذـيـ وـقـعـ اـنـيـ صـبـرـتـ عـلـيـهـاـ وـلـمـ اـجـزـ اوـ كـمـاـ قـالـ رـضـيـ اللـهـ عـالـىـ عـنـهـ. فـاـذـاـ اـنـسـانـ يـنـظـرـ الـىـ اـمـورـ وـالـعـاقـلـ يـنـظـرـ الـىـ اـمـورـ تـجـعـلـهـ آـآـ يـسـلـمـ - 00:59:10

ويـسـلـمـ لـقـضـاءـ اللـهـ وـيـرـضـيـ بـقـضـاءـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ. النـاسـ تـجـاهـ المـصـائـبـ قـسـمـانـ صـابـرـونـ وـجـازـوـنـ فـالـجـازـعـوـنـ صـارـتـ المـصـيـبـةـ عـلـيـهـمـ مـصـيـبـيـنـ المـصـيـبـةـ فـوـاتـ المـحـبـوـبـ بـسـبـبـ المـصـيـبـةـ وـفـوـاتـ الـاجـرـ الـعـظـيمـ. وـاـمـاـ الصـابـرـ فـاـنـ اللـهـ صـبـحـاـنـهـ وـتـعـالـىـ يـنـزـلـ عـلـيـهـ السـكـينـةـ وـيـجـعـلـ لـهـ الـاجـرـ - 00:59:34

الـعـظـيمـ بـصـبـرـهـ وـآـآـ يـعـنـيـ ماـ ذـكـرـهـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ وـرـسـوـلـهـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ فـيـ الصـبـرـ هوـ صـبـرـ مـعـتـدـلـ لـيـسـ لـاـ يـلـزـمـ اـنـسـانـ اـنـهـ يـعـنـيـ لـاـ يـصـبـيـهـ مـاـ يـصـبـيـهـ البـشـرـ - 00:59:59

سـنـةـ اللـهـ جـارـيـةـ فـيـ الـخـلـقـ وـلـكـ الجـزـاءـ وـالـتـسـخـطـ وـعـدـمـ الرـضاـ بـالـقـدـرـ هـذـاـ هـوـ الـذـيـ هـوـ الـجـزـعـ الـذـيـ يـكـوـنـ مـصـيـبـةـ ثـانـيـةـ عـلـىـ الـعـبـدـ. وـلـذـكـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ - 01:00:19

هـوـ الـذـيـ نـهـىـ عـنـ اـهـ لـطـمـ الـخـدـودـ وـشـقـ الـجـيـوبـ وـدـعـوـةـ بـدـعـوـىـ الـجـاهـلـيـةـ الـنـيـاحـةـ وـالـبـكـاءـ بـرـفـعـ الـصـوتـ لـمـ رـفـعـ الـلـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ اـبـنـ اـبـنـتـهـ زـيـنـبـ وـرـوـحـهـ قـعـقـعـ دـمـعـتـ عـيـنـاهـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ - 01:00:35

فـقـالـ سـعـدـ اـبـنـ عـبـادـ يـاـ رـسـوـلـ اللـهـ اـنـتـ تـبـكـيـ وـقـدـ نـهـيـتـنـاـ عـنـ الـبـكـاءـ فـقـالـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ اـنـهـ رـحـمـهـ وـيـجـعـلـهـ اللـهـ يـجـعـلـهـ اللـهـ فـيـ قـلـوبـ مـنـ يـشـاءـ مـنـ عـبـادـهـ - 01:00:56

وـلـمـ اـيـضـاـ رـفـعـ الـلـهـ اـبـنـهـ اـبـنـهـ اـبـرـاهـيـمـ وـدـمـعـتـ عـيـنـاهـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ وـقـالـ آـآـ لـاـ نـقـولـ لـاـ اـنـ عـيـنـ لـتـدـمـعـ وـاـنـ الـقـلـبـ لـيـحـزـنـ مـاـذاـ فـالـحـزـنـ حـزـنـ السـنـةـ مـنـ سـنـنـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ - 01:01:08

وـاـنـاـ لـفـرـاقـكـ يـاـ اـبـرـاهـيـمـ لـمـ حـزـنـوـنـ وـلـاـ نـقـولـ لـاـ مـاـ يـرـضـيـ رـبـنـاـ فـقـالـ لـهـ عـبـدـ الرـحـمـنـ تـبـكـيـ يـاـ رـسـوـلـ اللـهـ اـنـتـ يـاـ رـسـوـلـ اللـهـ عـبـدـ الرـحـمـنـ بـنـ عـوـفـ قـالـ يـاـ اـبـنـ عـوـفـ اـنـهـ رـحـمـةـ يـجـعـلـهـ اللـهـ فـيـ قـلـبـ مـنـ يـشـاءـ مـنـ عـبـادـهـ وـاـنـمـاـ يـرـحـمـ اللـهـ - 01:01:27

من عباده الرحماء فإذا المصائب قد تؤدي بالانسان الى مصيبة اعظم واذا استشعر آما امره الله سبحانه وتعالى من في الكلام في لفظ اللسان لانه يحسب عليه كلامه. النبي صلى الله عليه وسلم لما مات ابو طلحة - 01:01:42

لما مات ابو سلمة رضي الله تعالى عنه قال قولوا خيرا فان الملائكة تؤمن على ما تقولون عادة العرب في الجزع وخاصة النساء انها تقول واو الى واجباته يدعو على نفسه بالويل والثبور. النبي صلى الله عليه وسلم يقول قولوا خيرا فان - 01:02:07

تؤمن على ما تقولون. فاول ما يقول المسلم انا لله وانا اليه راجعون. سوى سواء كانت المصيبة عظيمة او يسيرة لانه هذا الكلام هو الذي يقوله ثانيا يصبر نفسه ويرضى بقضاء الله عز وجل ويعلم ان هذه فيها تكفير - 01:02:25

تكفير لخطاياه كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ما يصيب المؤمن من هم ولا غم ولا وصب يعني مرض ولا نصب يعني تعب الا كفر الله حتى الشوكة يشاكلها - 01:02:45

اذا كفر الله بها من خطاياه. اذا المسلم يتعامل في المصائب التي تصيبه الاهتماء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم والاسترشاد بكتاب الله سبحانه وتعالى ويلجأ ايضا الى الدعاء يلجا الى الدعاء فدعاء باب عظيم من ابواب التسلية ايا كانت هذه المصيبة فيقبل - 01:02:59

لعل الله سبحانه وتعالى ويلح عليه ويستمر بهذا الدعاء لا يقنت من رحمة الله سبحانه وتعالى ومن العلاج في المصائب معرفة قدر الدنيا وانها لا تساوي عند الله سبحانه وتعالى - 01:03:30

جناح بعوضة وهناك حزن محمود وهو الحزن على المصائب التي تقع بال المسلمين وبالنقص الدين. اما المصائب في الحزن في الدنيا فهو يعني حزن معتاد يصيب كل انسان انما التصرف الانسان بعد ذلك - 01:03:49

هو الذي يفترق الناس اه فيه وفي كتاب اسمه الحزن والاكتئاب للدكتور عبدالله الخاطر كتيب جيد في هذا الباب لمن اصابه شيء من الحزن الذي طال امده معه وآللله عز وجل يقول ان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا. قال النبي صلى الله عليه وسلم - 01:04:08
لن يغلب عسر يسرى لان العسر معرف فهو واحد واليسر نكرة فيكون اليسر الثاني في الاية الاخرى غير اليسر الاول وقال لن يغلب عسر يسرى ويقول صلى الله عليه وسلم اعلم ان النصر مع الصبر وان الفرج مع الكرب وان مع العسر يسرا. فاذا علم الانسان هذا - 01:04:36

انتظر فرج الله عز وجل ورجى ثوابه يعنيه ذلك على عدم اه الجزع وعلى اه الصبر وتنزل الطمأنينة والراحة في قلبه ولا يستوي الذين المؤمنون وغير المؤمنين تعامل مع ناس يا شيخ - 01:05:00

لاقات طيب بقي باسم الله الرحمن الرحيم بقي محوران نحن تكلمنا آآ الحديث اليوم كان عن كيف نحصل الصحة النفسية رؤية دينية وتتكلمنا عن اربعة محاور وهيقين الايمان وسكينة التعبد - 01:05:26

التعامل مع الازمات ونتكلم الان عن المحور الخامس وهو المتعلق بتكوين العلاقات العلاقات مع الناس ودور العلاقات مع الناس الرابع اللي هو العيش في الحياة والسعادة والنجاج الخامس العلاقات مع الناس - 01:05:41

الرؤية الاسلامية لها آآ لها آآ طرح في هذا واضح جدا وهو ان السعادة والصحة النفسية يمكن تحصيلها من طريقتك في علاقتك مع الناس ومحورها وخلاصتها تدور حول احسن اخلاقك وتعاملك مع الناس انت ستكون اول المستفيدين - 01:06:03

انت ستكون اول المستفيدين انا فسخت نظارتي ما صرت اشوفك اول المستفيدين من حسن التعاون مع الناس هو انت لان فائدتها النفسية ستعود عليك انت اولا وآآ يعني التراث الاسلامي في الاخلاق - 01:06:26

الاخلاق مع الاخرين لا حصر لها ولو حصرت المصطلحات المتعلقة بالأخلاق فيها كثيرة جدا مثلها البشاشة اللطف الباقة الادب البشرية حسن الخلق حسن العشرة حسن المعان حسن المعاملة طلاقة الوجه الكلام الطيب السرور وضد هذا من الجفاء والغلظة والعنف والقسوة - 01:06:48

وكلما كان الانسان اقرب الى اللين والبشاشة والابتسامة مع الناس كلما كان هو اول المستفيدين نفسيا من ذلك بالراحة النفسية الداخلية ايضا المشاعر المتعلقة التي ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم لبعض الصحابة - 01:07:14

وهي المشاعر المتعلقة بالحب والعطف والرحمة آآ الحب الحنان العطف الشفقة التودد آآ شكر الناس والضد من هذا الاذى والاستهزاء والافتراء والانتقام من الناس اه كل هذه الصفات لها اثر على نفستك - [01:07:31](#)

منها ايضا الاحسان الى الناس كلما كنت محسن الاخرين ليس فقط بالصدقة والصدقة هي من انواع الجود لكن انواع الجود كثيرة بالابتسامة بالسلام بنفع الناس بالدلالة على طريق والنبي صلى الله عليه وسلم قال في الحديث المشهور الذي يؤصل لنظرية الاسلام في في العلاقات مع الاخرين والسعادة يصبح على كل سلامي من احدكم - [01:07:55](#)

ثم ذكر تعين اخرق تساعد فلان اه تسكب الدلو لفلان تسقي فلانا ماء كل هذا من كلام محمد صلى الله عليه وسلم وهو في صلب علم النفس آآ الصبر على الاذى - [01:08:20](#)

شوفوا الناس الناس لا بد تتأنى منهم هذه حقيقة قدرية. الناس لا بد تتأنى منهم. فاذا كنت حساسا لاذى الناس ولنقدمهم ولا تتقبل منهم ان يؤذوك يريد منهم ان يحترمك وان يجلوك وان يقدروك هذا لا يكون - [01:08:34](#)

ولذلك كتب العلماء المتقدمون كلاما كثيرا فكيف يتعامل الانسان مع اذى الناس ومع ايذائهم ومع انتقاشه لمكانتك وعدم احترامهم لك آآ ايضا من من المهارات المتعلقة بالعلاقات انك ما ما تتطلب رضا الناس وتتعلق بهم لا بد ان تكون علاقتك معهم - [01:08:54](#) لهم علاقة متوازنة بين السطحية والعمق بين طلب الرضا وبين الخظوع. هذا ما يتعلق بالعلاقات بالناس. ولاجل الوقت لعلي امر سريعا على الصفة السادسة والمحور السادس وهو صفاتك الذاتية صفاتك النفسية - [01:09:16](#)

انت يجب ان تكون لك صفات نفسية وهي التي كانوا يسموها علماؤنا الاخلاق مع النفس او الاخلاق مع الذات منها اشياء مكررة مرت معنا في العلاقات ولذلك انا يعني اردت ان اذكرها هنا سريعا - [01:09:36](#)

وهي التي جاءت في حديث النبي صلى الله عليه وسلم النفس الطيبة. الرسول صلى الله عليه وسلم خرج مرة على الصحابة فرأوه نفسه طيبة ففرحوا بذلك وابتسموا فقالوا يا رسول الله ان نفسك اليوم طيبة. قال نعم والحمد لله - [01:09:49](#)

قال صلى الله عليه وسلم عن نعم والحمد لله وللحديث بقية لها علاقة بعلم النفس لان لعلنا نذكرها في في مناسبة اخرى التفاؤل اذا كانت من صفاتك التفاؤل فان التفاؤل وحسن الظن والرجاء مقابل التشا辱 والتبعيس والتذمر والقنوط من كل شيء كل هذه الصفات الذاتية فيك تتعكس - [01:10:03](#)

على نفستك السكينة السكينة البهجة الفرح الرضا الاطمئنان وعكسه السخط والتسخط والتشكي والكسل والاحباط من الصفات الجيدة القناعة الرضا الحمد الشكر شكر الله تعالى الاحساس بالسعادة من اه الصفات الذاتية في الانسان الرفق - [01:10:23](#) الرفق ما كان الرفق في شيء الا زانه. ومنها نفسك اذا كانت نفسك فيها صفة الرفق زانت نفسك واذا كانت نفسك فيها صفة العنف والشدة شانت نفسك فالانسان الرفيق اللين الهين السمح البسيط اللي ما فيه تكلف ولا تشدد لا على نفسه ولا على على الاخرين - [01:10:47](#)

وآآ الاخيره التي اختتم بها ما يتعلق بقدرتك على ضبط مشاعرك وانفعالاتك ودوافعك وغرائزك فالانسان ليس حواء حيوانا هائجا اه يجب ان تشبع غرائزه بسرعة وليس هو كما تقول بعض النظريات انه انه يحتاج الى الى ان يشبع باستمرار - [01:11:09](#) والا فانه يأن ويتووجه ابدا غير صحيح الانسان بحاجة الى التوازن بحاجة الى الظبط وبحاجة الى ليس الى الكبت والحرمان لكن بحاجة الى الظبط والى التوازن بهذا نكون يعني انتهينا من المحاور الست ولعلنا يعني المسك الختام الشيخ حفظه الله يختتم هذه - [01:11:29](#)

الندوة المباركة ونسعى منه للتعليق على النقطتين الاخيرتين باسم الله الرحمن الرحيم. فيما يتعلق بالعلاقات مع الناس الله سبحانه وتعالى بينها ورسوله صلى الله عليه وسلم. وهي قد تكون اه بالشاشة - [01:11:51](#)

وطلاقة الوجه وتكون ايضا بالمقال حسن المقال وتكون ايضا بحسن الفعال وتكون ايضا بالاحسان بالمال فالنبي صلى الله عليه وسلم قال لا تحقرن من المعروف شيئا ولو ان تلقى اخاك بوجهه تليق - [01:12:09](#)

ما يضرك طلاقة الوجه العبوس لا خير فيه واما بالنسبة للمقال فالله عز وجل قال وقولوا للناس حسنا وقال سبحانه وتعالى محذرا من

ان الشيطان انما ينزع بينهم العداوة وينشئها يبذرها - [01:12:28](#)

من القول السيء فقال الله سبحانه وتعالى ناصحا عباده امر النبي ان يرشدهم وقل لعباده يقولوا التي هي احسن ان الشيطان ينزع بينهم. ان الشيطان كان للانسان عدوا مبينا. بعض - [01:12:48](#)

يتخذ اخاه عدوا مبينا ويترك الشيطان الذي وصفه الله سبحانه وتعالى بأنه عدو مبين. احسن القول اذا تلطفت في القول ذهب ذهبت العداوة وكبدت الشيطان وآآيقول الله عز وجل ولا تستوي الحسنة ولا السيئة - [01:13:06](#)

هذا كلام الرحمن سبحانه وتعالى الذي خلقنا وهو اعلم باحوالنا وبأنفسنا وبما يصلح لنا ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن ما هي النتيجة؟ فاذا الذي بينك وبينه عداوة كانه ولی حميم. ايش؟ لكن ليس كل الناس يستطيعونه. وما يلقاها ان الذين صبروا - [01:13:26](#)

وما يلقاها الا ذو حظ عظيم كلام الله عز وجل ما الذي يعظم؟ يقول ذو حظ وهو لم يقل حظ فقط ذو حظ عظيم فالابد ان يستشعر الانسان في حال غضبه في حال سخط على أخيه يحبس نفسه ويصبر ويذنب كلامه ويجعل مع مخاطبته لأخيه - [01:13:46](#)

آآ كما مر في الآية واقول لعبادي يقولوا التي هي احسن يمرر الكلمة على قلبه قبل ان ينطق بها لسانه. الاحمق لسانه امام قلبه ينطلق لسانه بدون ما يمرر على قلبه والعاقل لسانه وراء قلبه. لا يتكلم حتى يمرر الكلمة على - [01:14:07](#)

قلبه ثم ينطلق بها ومما يتعلق بالتعامل مع الناس او اذكر لكم ايتين وان الوقت قد لا يتسع. الاولى قول الله عز وجل وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والارض اعدت للمتقين - [01:14:27](#)

من هم الذين ينفقون في السراء والضراء وايش والكافرين الغيظ والعافين عن الناس بماذا ختم الآية والله يحب المحسنين لاحظوا التي اوائل الآية لما قال الله سبحانه وتعالى اعدت للمتقين ما صفاتهم؟ قال الله سبحانه وتعالى الذين ينفقون في السراء والضراء يحسنون الى الناس بايش؟ باي شيء - [01:14:45](#)

باموالهم والكافرين الغيظ والعافين عن الناس يحسنون الى الناس بأخلاقهم. ولذلك ختم الله سبحانه وتعالى قال والله يحب المحسنين آآ الذي يكظم غيظه حسب نيته اما ان يكظم غيظه مكرا - [01:15:15](#)

وحتى ينتقم في الوقت المناسب واما يكظم غيظه عفوا وابتغاء وجه الله ولذلك اعقبها الله عز وجل بقوله والكافرين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين. الآية الثانية يعني اية عظيمة وعجيبة - [01:15:38](#)

وهي قول الله عز وجل ولا يعتلي اولو الفضل منكم والاسعة ان يؤتوا اولي القرى والمتساكين والمهاجرين في سبيل الله وليعرفوا وليصفحوا الا تحبون ان يغفر الله الله غفور رحيم اذا نظرت الى سبب نزول هذه الآية عجبت - [01:15:55](#)

من سعة رحمة الله عز وجل ومغفرته وامر عباده بالمغفرة. كان ابو بكر الصديق افضل البشر بعد الانبياء والمرسلين كان ينفق على قريبه ابن خالته او خالة امه مصطفى ابن حثاثة رضي الله عنه وهو من السابقين الاولين بدر لكتهم بشر - [01:16:16](#)

فلما رميت ام المؤمنين عائشة بالاذى واستغلوا قصتها طويلا ومؤثرة جدا تجدونها في صحيح مسلم او في الصحيحين لما استغل المنافقون كون عائشة جاءت مع صفوان ابن معطل السنن لما فاتح الجيش استغلوه ورموها بالزنادسأل الله العافية - [01:16:39](#)

كما رمى اليهود مريم بالزناد وقولهم على مريم وبهتانها عظيمها فخاض الناس بشر وسوء الظن موجود. ومن خاض بعض صالح الصحابة. ومن خاض مسطح ابن ثانية رضي الله عنه - [01:16:59](#)

عاش ابو بكر رضي الله عنه شهرا كاملا لم ينزل فيه الوحي فيهم في عرظه ابنته ما يدرى ولذلك لما جاء النبي صلى الله عليه وسلم الى عائشة في بيتها وامها وقال يا عائشة ان كنت الممتى بذنب - [01:17:15](#)

فاستغفر الله فان الله يغفر على من من تاب واستغفر وتوب اليه وان كنت بريئة فسيبرئك الله. فقالت لابي بكر يا ابتي اجب عن رسول الله. قال والله ما ادري ما اجيب به رسول الله لاني ما اعرف الحقيقة - [01:17:31](#)

قالت لامها اجيبي عنی رسول الله صلی الله علیه وسلم قالت والله ما ادري ما اجیب به رسول الله صلی الله علیه وسلم والکلام يعني في هذا يطول المقصود ان ابا بكر عانى شهرا كاما من کلام المنافقين ومن کلام بعض المسلمين الذين الله سبحانه وتعالى انكر عليهم - 01:17:46

تلقونه بالستكم وتقولون بافواهکم ما ليس لكم به علم وتحسبونه هيئا وهو عند الله عظيم لما برأ الله عائشة رضي الله تعالى عنها ماذا فعل ابو بكر؟ هل قال مصطح انا انفق عليه؟ كان ينفق عليه وهو قريبه - 01:18:02

ان يحمي عرضي صار يخوض مع من يخوض والى اخره. قال والله لا انفق على مسطح من الغيط الذي وجد في کلامه في ابنته قال الله عز وجل ولا يأت لاولو الفضل منکم - 01:18:21

لا يحلف اولو الفضل منکم والاسعة ان يؤتوا اولي القربى والمساكين والماجرين في سبيل الله ولیعفوا ولیصفحوا الا تحبون ان يغفر الله لكم فاذا كان هذا في هذا مثل هذا الشأن العظيم امر الله بالاعفو والصفح والمغفرة ووعد عليه الجزاء العظيم فحرى بالمسلم ان يعفو عن - 01:18:34

اخوانه وان يبتغي وجه الله ولا يعيش ساعته الثانية التي في حالة السخط او في حال الغضب نسأل الله عز وجل ان يهدينا لاحسن اعمالی والاخلاق لا يهدي لاحسنتها الا هو والله اعلم وصلی الله وسلم وبارك على نبینا محمد - 01:18:54

نعم في القرآن کلام الله. نعم رسائل من ربك واذا كان كذلك فالمندب يعبدون الاصنام يذبحون لغير الله يسجدون الاصنام لكنه في في الاحکام والتشريعات اه جاءت بعض لان العرب تقول هو حري - 01:19:13

يقوم بکذا ارجو ان اكون اکثرهم تابعا يوم القيمة. اخرجه البخاري ومسلم. وما فيها من وما فيها من اه جبال لا نسقي حتى يصدر الرعاء وابونا شیخ كبير. يعني السؤال - 01:19:43

في السيرة ان احدا منهم قام معارضا للنبي صلی الله علیه وسلم ولذلك رؤيا الهلال - 01:20:03